

Telihold Meditáció ~ Benső Menedék 2026-27 Holdév

Megjegyzések a gyakorlatvezetőknek:

- A bal oldalon látható időbélyegek segítenek abban, hogy a gyakorlatvezetést a 90 perces felvételhez igazítsd.
- Hagyj teret egy-két lélegzetvételi szünetnek minden bekezdés után.
- Ahol három pontot láatsz (• • •), hagyj bőséges időt arra, hogy a résztvevők mélyen megpihenjenek csendes kontemplációban.
- Ha nem angol nyelven vezeted a gyakorlatot, először mondd el a nyitó bekezdést angolul, majd ismételd meg ugyanazt a bekezdést a saját nyelveden, és a gyakorlat további részét azon a nyelven vezesd.

[KEZDD EL ANGOLUL]

0:00 Welcome to this 24-Hour Full Moon practice. You can find the script for the meditation in English and in other languages on cybersangha.net. During this shift of the full moon practice, I will be guiding the meditation in [HUNGARIAN]. If you wish, you can follow along using a translated script.

[FOLYTASD A SAJÁT NYELVEDEN]

Üdvözöllek a 24 órás telihold-gyakorláson. A meditáció szövegét angolul és más nyelveken is megtalálod a cybersangha.net oldalon. A telihold-gyakorlat ezen szakaszában magyar nyelven fogom vezetni a meditációt. Ha szeretnéd, követheted a gyakorlatot a lefordított szöveg segítségével is.

A következő vezetett gyakorlat során benső táplálás és védelem forrását, a benső menedéket fogjuk felfedezni. Ahogy mélyen belepihenünk természetünk békés és nyitott terébe, ismerjük fel egy kihívást, amelyet éppen átélünk az életünkben. Ez a kihívás megnyilvánulhat a testünkben betegségként vagy feszültségként, a beszédünkben barátságtalan, megosztó, durva beszédként, vagy félelemként, szorongásként,

aggodalomként, amely betölti a tudatunk. A gyógyulásnak és a védelemnek nincs jobb forrása, mint a benső menedékhez való kapcsolódás.

Ahogy elkezdjük a meditációt, szánjunk egy pillanatot arra, hogy érzékeljük és érezzük az egész világról összegyűlt résztvevők jelenlétét. Támogatást nyújtanak számunkra és tudjuk, hogy valódi jelenlétünkkel mi is támogatást nyújtunk számukra.

Fordítsuk figyelmünket testünkön belülre. Érezzük a testtartásunkat, gerincünk nem erőltetett kiegyenesítését. Állunkat finoman hajtsuk le, hogy a nyakunk hátsó része megnyúljon. Kezeinket egymásra fektetve pihentessük az ülünkben, a könyök kissé eláll a törzstől, a mellkas nyitott. Összpontosítsunk a légzésünkre, vegyünk néhány lassú, mély, lágy lélegzetet az orrunkon keresztül. Ahogy belélegzünk, érintsünk meg a testünkben lévő minden olyan helyet, ahol feszültséget érzünk. Minden egyes hosszú, lassú kilégzéssel érezzük, ahogy lágyan fellazítjuk és feloldjuk a testünkben hordozott erőfeszítéseket.

Minden egyes feloldó légzéssel fedezzük fel az egyre mélyebb elnyugodottságot. Pihentessük figyelmünket az elnyugodottságban. Érezzük, hogy fokozatosan mi magunk válunk az elnyugodottsággá.

• • •

Az elnyugodottságban való pihenés segíti megtapasztalnunk a határtalan teresség érzetét. Pihenjünk a határtalan teresség menedékében.

• • •

Tudatosítsuk a bennünk, illetve a körülöttünk lévő hangokat és fokozatosan helyezzük át az összpontosításunkat a csend hallgatására.

Engedjük, hogy a hang minden erőfeszítése úgy oldódjon fel a csendben, miként egy folyó az óceánba áramlik. Váljunk a csenddé.

• • •

Ahogy belepihenünk a csendbe, tudatosítjuk és kapcsolódunk a bennünk lévő határtalan terességhez, ami a végtelen lehetőségekben bővelkedő forrás. Amint megpihenünk, létünk tudatába kerülünk, létünk tudatossága a menedék.

• • •

Összpontosításunkat irányítsuk a légzésünkre, majd lágyan lélegezzünk be és ki az orron keresztül. Képzeljük el, hogy a szívünkön keresztül lélegzünk be, majd ki. Érezzük, hogy a felszabaduló lélegzet feloldódik a körülöttünk lévő térben. Ahogy belélegzünk érzékeljük a bennünk lévő terességet.

Képzeljük el, hogy a felmerülő érzékelések, a gondolatok, az érzelmek vagy az emlékek, olyanok, mint, a tiszta, nyitott égbolton lebegő felhők. Kapcsolódjunk ehhez az égbolthoz, ehhez a mindig jelen lévő terességhez, és pihenjünk meg benne.

Természetes tudatunk teressége lehetővé teszi minden tudatmozdulat — érzés, gondolat, érzelem vagy emlék — számára, hogy úgy legyen jelen, ahogy van, akár a hatalmas égbolton mozgó felhők. Mi magunk vagyunk ez az égbolt.

• • •

Pihenjünk mélyen a terességben. Amint tudatosak vagyunk és megpihenünk a benső terességben, a teresség tudatossága dinamikussá válik és gyógyító, pozitív minőségeket ébreszt fel. Ezen gyógyító minőségek összessége a menedék.

• • •

Ahogy a benső menedékben megpihenünk, folytatva a test erőfeszítéseinek feloldását az elnyugodottságban, a hang erőfeszítéseinek feloldását a csendben, és a tudat erőfeszítéseinek feloldását a tudat terességében, idézzük fel és ismerjük el azt a kihívást, amellyel jelenleg az életünkben szembesülünk. Ez lehet egészségügyi probléma, egy kapcsolatban tapasztalt nehézség, vagy egy a világban lévő felkavaró esemény. Amint megengedjük ennek, hogy most felmerüljön, tudatosítsuk a testünkben tapasztalt bármely feszültséget vagy érzést. Figyeljük meg azokat a belső megjegyzéseket, amelyeket ezzel a problémával kapcsolatban teszünk. Lekötnek-e minket az aggodalmak, a félelmek, az ítéletek vagy a kritikák önmagunkkal vagy másokkal szemben?

• • •

Engedjük, hogy a test elnyugodottsága támogasson minket a határtalan tér ölelésében való pihenésben.

Engedjük, hogy a beszéd csendje támogasson minket a kapcsolódás ölelésében és a határtalan tér tudatosságában való pihenésben, a gyógyulás forrásaként.

Engedjük, hogy a tudat teressége támogasson minket a tudat erőfeszítéseinek pihentetésében és a benső menedék gyógyító, dinamikus minőségeinek átérzésében.

• • •

Összpontosítsunk ezek közül valamelyikre — a benső elnyugodottságra, a benső csendre, a benső terességre — és a következő néhány percben, mélyen pihenjünk meg benne. Érezzük a benső menedék ölelését és

védelmét, majd lássuk vendégül bármely minőséget, ami éppen spontán felmerül.

[CSEND]

• • •

Folytassuk a pihenést miközben hallgatjuk a mantrát.

21:00 [MANTRA LEJÁTSZÁSA]

30:00 [A CSENGŐ UTÁN KEZDŐDIK AZ EMLÉKEZTETŐ MEDITÁCIÓ]

Szánjunk egy pillanatot arra, hogy felfrissítsük benső menedék gyakorlatunkat.

Vegyünk néhány mély és lassú lélegzetet az orron keresztül, és helyezkedjünk bele a testtartásunk támogatásába.

• • •

Ismét helyezzük figyelmünk középpontjába azt a problémát, amely eddig kihívást jelentett számunkra. Figyeljük meg, hogyan foglal ez le minket testileg... érzelmileg... és mentálisan.

Maradjunk együtt tapasztalásunkkal.

Öleljük át a tapasztalást úgy, ahogy egy szülő öleli át megsebzett gyermekét.

• • •

Oldjuk fel a testben visszatartott erőfeszítést és pihenjünk létünk elnyugodottságában.

Oldjuk fel a hang erőfeszítéseit és pihenjünk létünk csendjében.

Oldjuk fel a tudat történeteit és erőfeszítéseit és pihenjünk megnyitott szívünk terességében.

• • •

Ahogy folytatjuk a csendben való gyakorlást és esetleg kellemetlen érzet jelenne meg, engedjük, hogy ott legyen, hogy lélegezzon, majd végül, hogy feloldódjon a benső menedék terességében, tudatosságában és gyógyító melegségében. Engedjük meg bármely szenvedő érzetünknek, hogy megpihenjen a benső menedék ölelésében.

[CSEND]

• • •

Folytassuk a benső menedék ölelésében való pihenést, ahogy hallgatjuk a mantrát.

42:00 [MANTRA LEJÁTSZÁSA]

50:00 [A CSENGŐ UTÁN KEZDŐDIK AZ EMLÉKEZTETŐ MEDITÁCIÓ 2]

62:00 [MANTRA LEJÁTSZÁSA]

70:00 [A CSENGŐ UTÁN KEZDŐDIK AZ EMLÉKEZTETŐ MEDITÁCIÓ 3]

82:00 [MANTRA LEJÁTSZÁSA]

90:00 [KEZDŐDIK A KÖVETKEZŐ SZAKASZ]